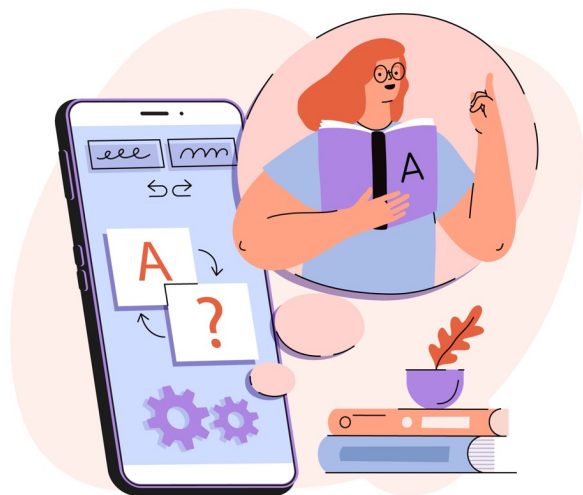


Как улучшить память и концентрацию?



Автор и ведущая, Д-р (Ph. D.),
Натупорат Юлия Резников



В норме **в молодом возрасте** вы запоминаете 10 слов со второго, максимум третьего раза.

При старении памяти, вам понадобится больше времени на то, чтобы запомнить те же 10 слов, но зато вы скорее всего не допустите ни одной ошибки.

Память на будущее или память-намерение

Это способность запомнить,
что вы должны сделать через
какое-то время

Память тесно связана
с вопросами регуляции жизни



Проблемы с памятью – не только возраст

Возможно у вас

- Увеличилась нагрузка
- Ухудшился сон
- Понизился гемоглобин



Учитесь новому!

Это хорошо, потому что предполагает формирование новых и актуализацию старых нейронных связей

Алгоритм снижения новизны

Делать каждый день одно и то же,
двигаться по одним и тем же путям,
это плохая история

Пусть информация будет
эмоционально значимой



Что еще полезно для улучшения памяти?



Мемо: сочетание аминокислоты
L-Glutamin и Ginkgo Biloba
По 1 капсуле утром и днем

Acetil L-Carnitine:
от 500 до 1500 мг в день



Hericium erinaceus:
250мг - 3 раза в день во время еды



Bacopa monnieri:
300 мг во время еды



Шафран: порошок мака



Спасибо за внимание!

